MANUAL DO USUÁRIO
PLATAFORMA VIBRATÓRIA KIKOS P200

⚠ AVISO ⚠

Exercício em demasia pode causar risco à saúde.

Consulte um médico antes de começar qualquer programa do exercício com este equipamento.

Se você sentir-se fraco ou com tonturas, interrompa imediatamente o uso deste equipamento.

Caso o produto não seja montado corretamente em conformidade com o manual pode oferecer risco de acidentes.

Manter crianças e animais de estimação longe do equipamento quando em uso.

Certificar-se sempre que todos os parafusos e porcas estão apertadas antes de cada uso.

Seguir todas as instruções de segurança neste manual.

Este produto destina-se ao uso único e exclusivo residencial. Sua utilização fora deste fim, acarretará na perda da garantia do produto.

Obrigado pela compra do nosso produto. Por favor, leia este manual cuidadosamente antes de usá-lo, sobretudo a parte de segurança, a fim de utilizar este produto da maneira correta. Por favor, queira guardar o manual para que você consultá-lo quando necessário.

Instruções gerais de segurança

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Se você sentir qualquer dor ou aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, mal-estar ou desconforto durante o exercício, pare e consulte seu médico antes de continuar.

2. No caso de você deve encontrar este produto com defeito, por favor, pare o exercício e consulte o a loja onde adquiriu o produto.

3. Não insira nenhum objeto nas aberturas.

4. Mantenha o equilíbrio em cima do aparelho.

5. Apenas uma pessoa por vez deve usar este equipamento.

6. Sempre use a plataforma vibratória em uma superfície limpa e plana.

7. Deixar o aparelho até que pare.

8. Mantenha crianças e animais domésticos longe deste equipamento em todos os momentos.

9. Inspecione a máquina antes do exercício para assegurar que todos os parafusos e porcas estejam totalmente apertadas.

10. Desligue o interruptor de energia após o uso.

11. A maioria dos equipamentos de exercício não é recomendado para crianças pequenas. As crianças devem ficar longe da plataforma vibratória quando você estiver se exercitando.

12. Utilize uma velocidade confortável (em torno de 36Hz). O usuário pode se machucar com velocidades muito altas quando não acostumado.

13. Evite a mesma posição por mais de 10 minutos, 3 vezes ao dia.

14. Não use esse equipamento para outros fins que não se exercitar como demonstrado no manual.

15. Mantenha sempre a posição correta do corpo.

16. Não toque nos terminais de energia quando for plugar o cabo de força na tomada.

17. Nunca utilize ao ar livre ou perto de água.

Contra-Indicações

- Gravidez
- Condições de trombose aguda
- Cardiovascular
- Feridas recentes resultantes de uma operação ou intervenção cirúrgica
- Recolocaçõesλ ancas e joelhos
- Hérnia aguda, discopatia, espondilólise
- Diabetes
- Epilepsia
- Enxaqueca pesada
- Usando um marca passo
- Vestindo roupas inadequadas ou equipadas com pinos metálicos, parafusos ou placas
- Tumor

Benefícios do produto

A Plataforma Vibratória KIKOS P200 ajuda a reduzir a gordura localizada indesejada rapidamente, mantém a forma física e ajuda na perda de peso. Dez minutos de exercício na plataforma vibratória equivale a 60 minutos de exercício físico. É fácil de usar e de obter rapidamente o resultado pretendido.

1. Aumenta a flexibilidade do corpo e fortalece as articulações.
2. Estimula e fortalece os tendões, os músculos e a densidade óssea.
3. Exercita o movimento de todas as partes do corpo através de vibrações, diminuindo a gordura.
4. Melhora a circulação sanguínea e reforça a atividade das fibras, evitando o desequilíbrio da quantidade de gordura.
5. Reabilita a elasticidade dos músculos e da pele.
6. Substitui a atividade aeróbica tradicional.
7. Pode ser instalado em um pequeno espaço, para uso doméstico.
8. Produz um efeito considerável por tratar a dor muscular e a artrose.
9. Previne a osteoporose e aumenta a densidade óssea.
10. Relaxa as articulações e os músculos dos pés, das pernas, do ventre e do pescoço, aliviando a dor crônica das articulações mais expostas.
11. Utilizado para reabilitação pós-cirúrgica e para o fortalecimento dos músculos.
12. Estimula a secreção de hormônios.
13. Melhora a circulação sanguínea, fortalece a atividade dos órgãos internos e exercita os órgãos, deixando a pele tônica e aveludada.
14. Atenção à insuficiência e fraqueza física causada pela falta de atividade física.

Emagrecimento e fitness: a massagem vibratória aeróbica pode reduzir a gordura excedente localizada no abdomen, na barriga e nos glúteos, reduzindo o aspecto rugoso da pele. Ajuda as pessoas a emagrecer e a reencontrar sua beleza.

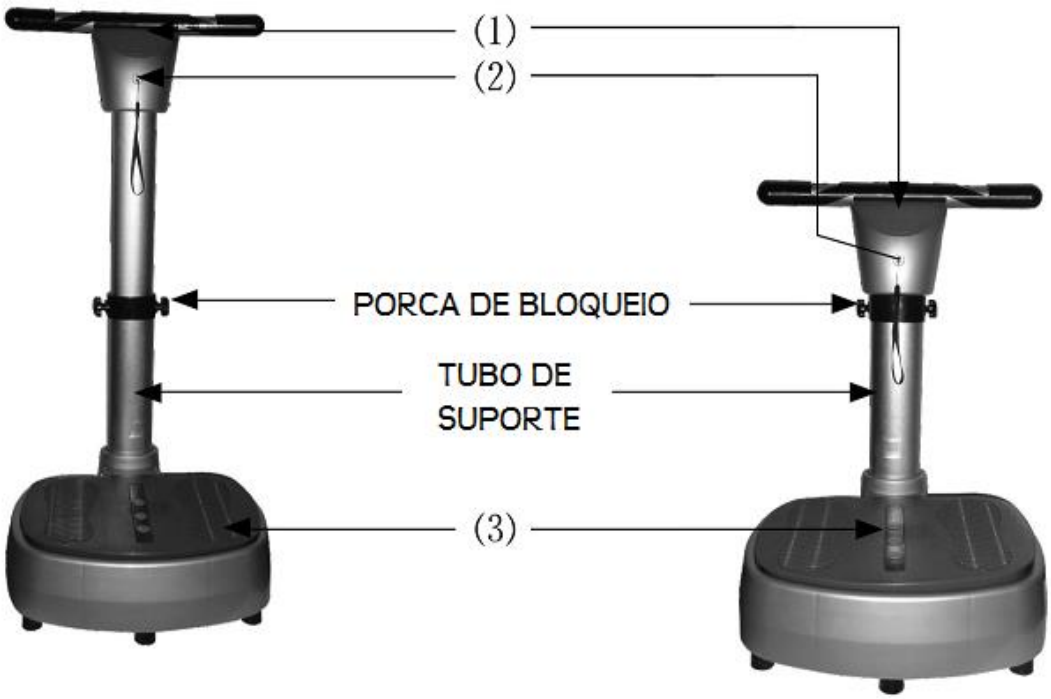
Melhora a circulação sanguínea e favorece o metabolismo: à medida que vamos ficando mais velhos, a tendência é que fiquemos doentes com mais frequência devido ao cansaço, e a desaceleração da circulação sanguínea pode resultar em colesterol, acúmulo de gordura, de cálcio, etc., de maneira que o diâmetro interno dos vasos sanguíneos diminui, o cansaço aumenta e a absorção de oxigênio torna-se insuficiente, dificultando a circulação sanguínea e provocando vertigens e fraquezas em todo o corpo. Tudo isso pode acarretar também hipertensão, doença coronariana, trombose vascular, trombose cerebral, etc. A vibração em alta frequência da plataforma vibratória pode produzir uma força de propulsão espiral de atração terrestre, logo, a utilização frequente pode acelerar a a velocidade do fluxo sanguíneo, desentupir os vasos sanguíneos, dilatá-los, dissolver os resíduos tóxicos e eliminá-los à medida que o sangue circula.

Regular o sistema nervoso: o aparelho favorece a capacidade de transmissão nervosa, trata a neurastenia causada pelo desequilíbrio do plexo autônomo, uma mensagem de vibração moderada pode pode regular e equilibrar o plexo autônomo, atingindo um estado de equilíbrio.

Favorecer o peristaltismo do estômago e dos intestinos: a massagem vibratória pode efetivamente estimular os acupontos e melhorar o peristatismo enterogástrico, consequentemente, esse método pode melhorar a prisão de ventre e eliminar as substâncias tóxicas. Dê forma ao seu corpo e deixe sua pele brilhante!

Melhorar a constituição física e reforçar a imunidade: este parelho pode melhorar a circulação sanguínea parcial, aliviar a dor muscular e das articulações, tratar o entorse muscular e acabar com o cansaço; além disso, pode também aumentar sua energia e o fluxo sanguíneo, melhorar sua saúde com uma atividade prazerosa e aumentar a imunidade.

Instruções de montagem e conteúdo.



(4)

(5)

(6)

DIMENSÕES	CONTEÚDO	
COMPRIMENTO 500	(1) CONSOLE	(4) 2 PARAFUSOS HEXAGONAIS M6
LARGURA 460	(2) CHAVE DE SEGURANÇA	(5) PARAFUSOS DO TUBO DE SUPORTE
ALTURA 1110	(3) BASE	(6) CHAVE ALLEN

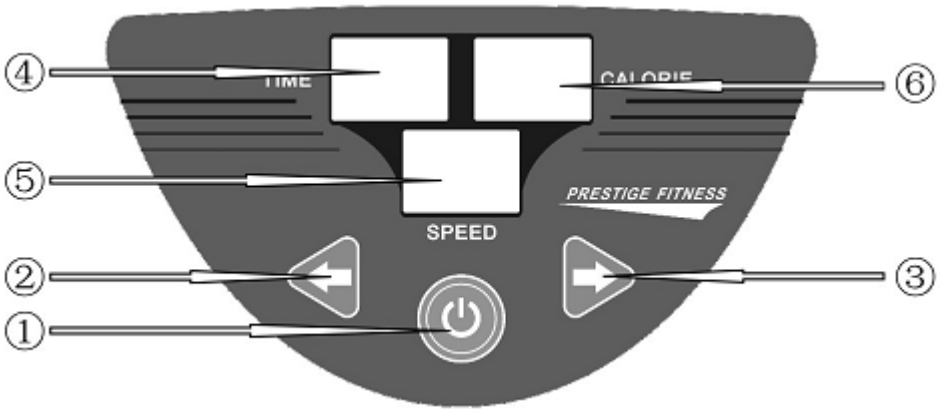
1 – Conexão entre o console e o corpo operacional principal. Conecte o fio do console no fio de conexão do tubo de suporte.

2 – Conecte o console no tubo de suporte usando 2 (dois) parafusos hexagonais, como mostra a figura abaixo.

3 – Use os parafusos do tubo de suporte (5) para apertar os tubos de conexão na altura desejada.

Você pode escolher as alturas de 111cm, 106cm ou 73cm.
Para sua segurança, após a regulagem da altura, certifique-se que os parafusos do tubo de suporte estão fortemente apertados.
Não use ou deixe o aparelho em um ambiente úmido ou empoeirado.
Mantenha em lugar seco.

Instruções de Operação



1	FONTE DE ALIMENTAÇÃO	LIGA E DESLIGA A PLATAFORMA
2	“⬅ ”	DIMINUI A VELOCIDADE
3	“➡ ”	AUMENTA A VELOCIDADE
4	TIME	MOSTRA O TEMPO DE EXERCÍCIO
5	SPEED	MOSTRA A VELOCIDADE DO EXERCÍCIO
6	CALORIE	MOSTRA AS CALORIAS GASTAS NO EXERCÍCIO

BOTÃO LIGA/DESLIGA E CONEXÃO

Insira a chave de segurança no lugar específico, aperte o botão e o aparelho começará a funcionar. O display TIME mostrará 15, CALORIE mostrará 00 e SPEED mostrará 01. O equipamento não funcionará sem a chave de segurança.

PARADA DE EMERGÊNCIA

Em caso de emergência, puxe a chave de segurança e o equipamento desligará automaticamente. Recomenda-se tirar a chave de segurança quando o equipamento não estiver em uso.

OPERAÇÃO

Quando o equipamento é ligado, a velocidade é mais baixa. Para acelerar, aperte o botão "➡" (fig. 1). Para desacelerar, aperte o botão "⬅" (fig. 2).

O tempo máximo de uso contínuo do equipamento é de 15 minutos. Após esse período, o equipamento desligará automaticamente.

O tempo restante para operação até a a parada automática é mostrado no display TIME.

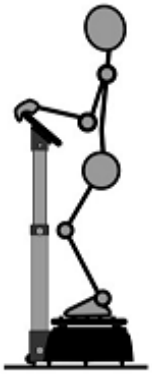
①

②

⚠ **ATENÇÃO!** ⚠

- NÃO USE ESSE EQUIPAMENTO MAIS DE 15 MINUTOS POR VEZ E NÃO MAIS DO QUE 4 VEZES POR DIA.
- SE O USUÁRIO SENTIR QUALQUER DESCONFORTO, PARE O EXERCÍCIO IMEDIATAMENTE.
- NÃO É PERMITIDO O USO DESSE APARELHO POR CRIANÇAS.
- NÃO USE ESSE EQUIPAMENTO CASO PESE MAIS DO QUE 120 kg.
- EM CASO DE DÚVIDA, CONSULTE UM MÉDICO.

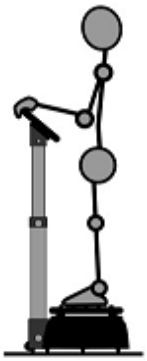
ROTINA DE EXERCÍCIOS



EXERCÍCIO 1

Pise na plataforma, segure no guidão e dobre levemente os joelhos.

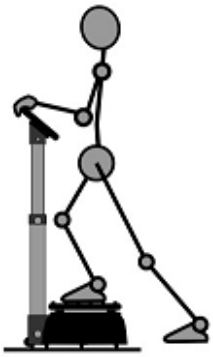
Exercita principalmente as costas, quadris e pernas.



EXERCÍCIO 2

Fique em pé na plataforma, segure no guidão e mantenha as pernas esticadas, retas.

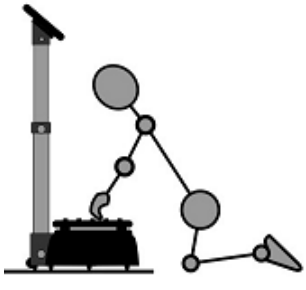
Exercita principalmente os músculos das pernas e cintura.



EXERCÍCIO 3

Posicione um pé na plataforma e o outro no chão e segure no guidão.

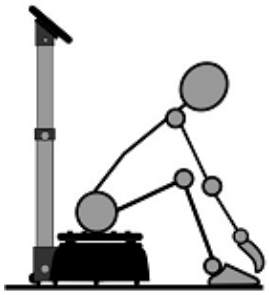
Exercita principalmente a cintura, as pernas e os músculos do abdome.



EXERCÍCIO 4

Agache-se no chão e coloque as mãos na plataforma.

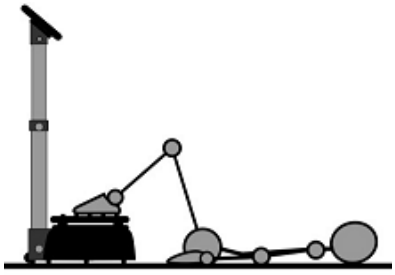
Exercita principalmente os músculos da perna, ombros, braços e músculos superiores em geral.



EXERCÍCIO 5

Sente-se na plataforma, coloque os pés no chão e coloque as mãos nos dedos dos pés.

Exercita principalemente os ombros, músculos da cintura e abdome.



EXERCÍCIO 6

Coloque os pés na plataforma, deite-se no chão, coloque as mãos no chão e mantenha-se reto.

Exercita principalmente os músculos das coxas e quadril.

MANUTENÇÃO

Antes de toda manutenção, certifique-se que o equipamento encontra-se desligado da tomada. Para limpeza, utilize pano macio com produtos não abrasivos.
Não utilize pano molhado próximo ao interruptor nem no console.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o equipamento não ligar ou parar repentinamente, cheque se todos os interruptores, fios e conectores estão corretamente ligados e verifique se o fornecimento de energia está normal.
Se ocorrer qualquer outra falha, erro, defeito ou qualquer outra situação incomum com o equipamento, favor entrar em contato com o importador.

CERTIFICADO DE GARANTIA

A **Kikos** garante os produtos relacionados neste certificado contra eventuais defeitos de fabricação, comercializados pela mesma dentro do território brasileiro, pelos prazos abaixo estipulados, a partir da data de emissão da nota fiscal de venda, e somente mediante a apresentação de cupom/nota fiscal original de venda e nos limites fixados por este termo. Esta garantia somente cobre o proprietário original e não é transferível.

Garantia da Estrutura - 90 dias legal e 640 dias contratual
Garantia de Mão de obra, Motor e demais partes - 90 dias legal e 275 dias contratual

Esta garantia acima cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos possam apresentar, salvo peças de desgaste natural apresentadas abaixo que ficará da seguinte forma :

90 dias de garantia legal + 90 dias de garantia contratual: Pintura, Mantas, Eixos e Rolamentos ;
90 dias de garantia legal: Peças plásticas, Escova do motor, Correias, Cinta de freio, Correntes, Cabo de aço, Estofados, Acabamentos de espuma e Manoplas emborrachadas.

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Kikos assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação.
O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, caso necessite dos serviços de assistência técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica. Durante a garantia legal (90 dias) não será cobrada a taxa de deslocamento.
Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a Kikos, e o reparo será efetuado sem custo de peças e mão de obra para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), obedecendo os prazos acima.
Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existam pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho.
Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia, nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.
A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto.
São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
A garantia será anulada nas seguintes situações:
a) Danos provocados por:
- Roubo, vandalismos, raio, fogo, enchente e / ou outros desastres naturais;
- Suor, água, solventes, alcool e/ou outros líquidos;
- Quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- Ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- Utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- Utilização do equipamento ao ar livre;
- Utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- Utilização do produto em desacordo com o especificado na ocasião da compra ou neste termo, como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clínicas, escolas, associações, locais comerciais, e outros que a Kikos julgar necessário;
- Aplicações de forças e pesos demasiados;
- Limpeza com produtos químicos não recomendados pela Kikos, que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- Lubrificação incorreta do equipamento;
- Falta ou excesso de silicone;
b) Quando for constatado:
- Manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
- Montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de operação;
- Alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;
- Remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.
Nenhum revendedor ou assistência técnica autorizada Kikos tem autorização para alterar este termo ou assumir compromissos em nome da Kikos
A Kikos não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.
A Kikos reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.
A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.
A relação de assistências técnicas autorizadas Kikos pode ser obtida através da central de atendimento ao cliente: (11) 3589 2865 de Segunda a Sexta-Feira das 08:30 às 18:00, pelo e-mail: assistência@kikos.com.br, ou pelo site: www.kikos.com.br

Nota Fiscal: _____ **Produto:_____**

DADOS DO CLIENTE:

Nome:_____

Endereço:_____CEP:_____

Cidade:_____ Est.:_____ Tel.: (____)_____ Cel.: (__)_____

A GARANTIA SOMENTE SERÁ VÁLIDA COM A APRESENTAÇÃO DESTE CERTIFICADO E SUA RESPECTIVA NOTA FISCAL.

Assistência Técnica Matriz Kikos
Rua Manuel Soares Sebastião, 115 B - Cep: 04775-160 - Socorro - São Paulo - SP - Brasil
Tel: (11) 3589 2865 / 3589 2944 – E-mail: assistencia@kikos.com.br
www.kikos.com.br